

**Примерное двенадцатидневное цикличного меню для для организации питания обучающихся
с 7-11 лет при 2-х разовом питании**

1 день завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№12 2003г	1	Огурец свежий (порционно)	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
№169 2003 г.	2	Котлета "Киевская"	80	7,88	28,84	9,8	331,73	0.35	0,34	0,03	14,76	82,82	17,63	1,19
№447 2003 г	3	Каша гречневая	150	8,74	6,61	43,06	266,77	0,28	0	0,03	17,23	207,46	138,75	4,66
№434 2003 г.	4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0.0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				21,25	36,82	96,57	792,8	0,3	6,24	0,06	56,74	348,39	173,82	7,77

1 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,4	54	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№118 2003 г.	3	Суп картофельный с горохом и сметаной	250/5	9,19	8,06	20,04	191,95	0,24	15,36	3,02	50,97	37,76	46,19	2,27
№181 2003 г	4	Печень говяжья по -строгановски	50/30	11,32	8,64	3,11	136	0,19	20,89	4,89	73,32	200,91	14,48	4,28
№443 2003 г	5	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,015	74,025	108,63	32,76	2,43
№585 1996 г.	6	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	8,91	0	9	5,94	4,86	1,21
	7	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	8	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				30,99	27,45	113,47	830,3	0,666	89,57	7,925	276,5	450,65	128,79	12,71
Итого за день:				52,24	64,27	210,04	1623,1	0,966	95,81	7,985	333,24	799,04	302,61	20,48

2 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 11 2003г г	1	Морковь с сахаром	60	0,74	0,05	7,14	31	0,03	2,88	0	29,43	31,68	21,88	0,41
№344 2003 г	2	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	22,2	17,05	37,21	443,3	0,08	0,88	0,1	293,28	332,89	40,53	0,83
№383 2003 г.	3	Чай с сахаром	200/7	0,2	0,05	15,01	57	0.0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	4	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	5	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				26,53	18,39	79,93	631,4	0,1	0,98	0,1	308,33	376,86	52,93	2,53

2 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№61 2003г	1	Салат из свежих помидоров с раст маслом	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,4	10,61	0,5
№110 1996 г	2	Борщ из св. капусты и сметаной	250/5	8,89	10,17	13,13	184	0,07	4,49	0,03	49,24	111,9	31,63	1,64
№237 2003 г	3	Тефтели рыбные	80	6,79	2,26	8,88	84	0,06	2,31	0,01	28,62	96,19	18,63	0,6
№448 2003 г	4	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228	0,04	0	0,04	32,73	82,28	28,66	0,77
№ 2003 г	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	0	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				26,85	25,91	143,58	783,35	0,3	23	0,08	180,33	403,14	123,39	6,21
Итого за день:				53,38	44,3	223,51	1414,8	0,4	23,98	0,18	488,66	780	176,32	8,74

3 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№48 2003г	1	Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,07	79	0,05	21,6	0	5,85	51,66	9,93	0,69
Таб.№4 1996г.	2	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,2	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
№422 2003г	3	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	4	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
		Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	0,06	38	0	35	17	11	0,1
	5	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
5				19,31	22,49	100,05	666,1	0,37	61,45	0,07	240,17	346,93	89,15	3,14

3 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№64 2003г	1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,69	0	23,07	24,25	12,54	0,8
№122 2003г.	2	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	0,07	0,02	19,72	67,35	27,02	0,99
№186 1996 г	3	Рагу из свинины	150	1,81	4,26	13,4	101	0,09	15,17	0,02	24,53	52,75	22,77	0,86
№385 2003г	4	Компот из изюма	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	5	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	6	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				12,03	15,77	111,96	634,35	0,22	20,93	0,04	103,58	244,39	87,85	5,27
Итого за день:				31,34	38,26	212,01	1300,5	0,59	82,38	0,11	343,75	591,32	177	8,41

4 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003г	1	помидор натуральный (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	0	4,2	7,8	6	0,27
№205 2003 г.	2	Биточки рубленные из птицы	80	20	11,46	13,14	236,8	0,09	0	0,08	24,43	184,19	26,51	1,94
№443 2003 г	3	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	0,15	25,95	0,015	74,025	108,63	32,76	2,43
	4	Молоко школьное витаминизированное	200	5,6	7	9,4	127	0,15	20	0,02	253,2	189,2	29,54	0,12
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				33,3	25,41	73,44	658,1	0,42	53,45	0,115	365,66	525,55	102,81	5,6

4 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№2 2003г.	1	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	11,08	0,46
№150 1996г.	2	Щи из св. капусты и сметаной	250/5	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
№157 2003г	3	Ежики мясные	80	10,4	13,98	10,93	212	0,05	2,4	0,05	17,7	113,12	20,93	0,92
№447 2003 г	4	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
	5	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0	0,02	4	0	14	14	8	1,4
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				25,7	32,45	127,42	820,85	0,35	42,9	0,11	147,45	331,87	101,58	6,43
Итого за день:				59	57,86	200,86	1479	0,77	96,35	0,225	513,11	857,42	204,39	12,03

5 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№42 2003г.	1	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,07	300	162,0,0	15	0,33
№393	2	Рыба "Аппетитная"	80	33,33	21,39	49,25	420	0,21	10,52	0,04	61,59	470,84	76,29	2,37
№ 448 2003г	3	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228	0,03	0	0,03	32,73	82,27	28,66	0,76
Сб рец 1996г № 642	4	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	149,96	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				52,04	41,28	140,64	1037,1	0,29	11,65	0,15	464,52	633,84	134,95	4,39

5 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№28 2003г	1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	13,89	23,35	7,85	0,34
№127 2003 г	2	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,58	6,77	14	135	0,06	20,05	0,03	36,02	88,05	22,92	0,87
№167 2003 г.	3	Шницель рубленный из говядины	80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	14,5	119,57	24,1	1,23
№439 2003 г	4	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	111,73	75,98	38,36	1,51
Распо.У ПКП	5	Напиток из шиповника	200	0	0	33	135	0.003	8,5	0	1,4	0,4	0,4	0,06
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				25,96	29,58	126,77	885,75	0,26	129,3	0,09	195,2	377,72	109,49	5,91
Итого за день:				78	70,86	267,41	1922,8	0,55	140,9	0,24	659,72	1011,6	244,44	10,3

6 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№446 2003г	1	Кукуруза консервированная	30	0,64	0,98	3,26	27,6	0	1,39	0	1,58	14,74	0	0,11
№157 2003г.	2	Зразы"Школьные"	80	11,65	12,4	11,2	204	0,06	1,38	0,05	20,28	122,17	22,73	1,29
№442 2003 г	3	Картофель отварной с маслом	150	3,01	4,92	24,48	159	0,18	30	0,03	43,23	87,99	36,16	1,57
№431 2003 г.	4	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
				20,97	21,22	76,01	577,7	0,28	33,49	0,09	138,49	311,39	76,97	4,43

6 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№37 2003 г	1	Салат «Студенческий»	60	2,13	7,15	5,39	95	0,05	8,42	0,02	18,97	44,9	14,21	0,61
№132 1996г	2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161	0,1	1,62	0,03	156,19	136,08	25,65	0,39
№207 2003 г	3	Кура отварная	80	24,44	9,44	0,89	187,2	0,08	0,8	0,08	25	220,27	24,73	1,88
№445 2003г	4	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	266,78	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	0	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				47,68	31,42	150,61	937,33	0,62	14,84	0,16	275,06	703,09	237,2	10,25
Итого за день:				68,65	52,64	226,62	1515	0,9	48,33	0,25	413,55	1014,5	314,17	14,68

7 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№14 2003 г	1	Помидор натуральный (порционно)	30	0,93	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	0	4,2	7,8	6	0,27
№ 169 2003 г.	2	Котлета "Киевская"	80	7,88	28,94	9,8	331,73	0,35	0,34	0,03	14,76	82,82	17,63	1,19
№447 2003 г	3	Макароны отварные	150	5,47	4,98	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,58	0,99
№434 2003 г	4	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого				18,67	35,32	88,74	740,53	0,5	10,74	0,06	77,76	196,19	61,45	4,19

7 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,4	54	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№15 1996 г.	2	Суп с рыбными консервами	10/250/5	5,7	8,9	20	183	0,15	24	0,02	8,37	111	37,5	1,42
№162 2003г	3	Колбаса вареная отварная	80	15,23	13,96	0,17	187,2	0,22	25,98	0	13,44	161,8	27,77	1,96
№444 2003 г	4	Картофельное пюре с морковью	150	3	7,36	4,06	157,5	0,13	21,31	0,04	57,51	93,81	35,71	1,12
№586 1996 г.	5	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	65	0,01	5,91	0	9	6	4,86	1,21
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				31,17	35,37	92,5	874,05	0,586	95,66	0,06	157,5	470,02	136,34	8,23
Итого за день:				49,84	70,69	181,24	1614,6	1,086	106,4	0,12	235,26	666,21	197,79	12,42

8 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№80 2003г	1	Сыр порционный	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,07	300	162	15	0,33
№344 2003 г	2	Запеканка из творога со сметаной	120/30	22,21	17,05	37,21	391,15	0,08	0,88	0,1	293,28	332,9	40,53	0,83
№422 2003 г	3	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	45	4,4	0,86
	4	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	5	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				33,44	27,09	79,93	687,25	0,11	1,46	0,17	608,33	575,63	67,93	2,86

8 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№2 2003г.	1	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0	14,7	24,35	11,08	0,46
№129 1996 г	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	6	8,3	17,95	174	0,11	17,29	0,03	27,05	103,25	32,87	1,13
№ 226 2003 г.	3	Котлета рыбная	80	10,88	7,88	13,53	169,6	0,09	0,76	0	48,52	149,36	27,26	0,94
№317 2003г	4	Рагу из овощей	150	2,74	5,98	15,87	130,5	0,09	35,68	0,03	52,17	71,02	33,33	1,14
	5	Сок яблочно- виноградный	200	0,6	0	24,6	0	0	2,6	0	20	20	12	1,2
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				27,07	30,13	124,03	777,45	0,37	61,94	0,06	180,1	438,35	132,4	6,77
Итого за день:				60,51	57,22	203,96	1464,7	0,48	63,4	0,23	788,43	1014	200,33	9,63

9 день Завтрак														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№48 2003г	1	Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,8	6,6	0,07	79	0,05	21,6	0	5,85	51,66	9,93	0,69
№327 2003 г.	2	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,32	8,88	24,47	194,85	0,08	0,9	0,04	92,43	112,67	26,8	0,57
	3	Какао с молокои	200	3,87	3,8	25,07	149,96	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	4	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				17,52	20,97	87,12	601,91	0,2	33,15	0,05	184,48	256,06	60,73	4,39
9 день Обед														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№71 2003 г	1	Салат картофельный с кукурузой	60	1,15	3,17	6,26	61	0,03	14,2	0	14,79	26,93	8,1	0,39
№150 1996г.	2	Щи из св. капусты и сметаной	250/5	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
№292 2003 г	4	Запеканка картофельная с мясом	150	11,65	13,15	25,57	272,61	0,2	28,69	0,04	32,73	82,28	28,66	0,77
№395 2003 г	5	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				20,88	23,54	98,74	758,96	0,37	73,78	0,07	107,82	229,55	73,74	3,85
Итого за день:				38,4	44,51	185,86	1360,9	0,57	106,9	0,12	292,3	485,61	134,47	8,24

10 день Завтрак

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 435 2003г.	1	Зеленый горошек	30	0,9	0,92	1,89	19,5	0,03	2,91	0	5,94	18,24	6,11	0,2
№205 2003 г.	2	Биточки рубленные из птицы	80	20	11,46	13,14	236,8	0,09	0	0,08	24,43	184,19	26,51	1,94
№447 2003 г	3	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
	4	Молоко школьное витаминизированное	200	5,6	7	9,4	127	0,15	20	0,02	253,2	189,2	29,54	0,12
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				36,11	25,65	87,02	725,9	0,41	22,91	0,13	334,32	487,42	94,75	4,09

10 день Обед

Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№12 2003г	1	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0	13,89	23,35	7,85	0,34
№96 2003 г	2	Борщ из св. капусты	250	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
№ 185 2003г	3	Плов из говядины	150	18,99	7,18	30,8	267	0,12	2,06	0,03	21,72	235,88	46,6	2,27
	4	Сок яблочный	200	1	0	23,4	94	0,02	4	0	16	18	10	0,4
	5	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	6	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				28,6	19,4	116,25	749,35	0,26	32,08	0,06	112,16	403,1	102,64	6,11
Итого за день:				64,71	45,05	203,27	1475,3	0,67	54,99	0,19	446,48	890,52	197,39	10,2

11 день Завтрак														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№62 1997 г	1	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	5,4	54	0,016	18,46	0	51,52	27,04	14,64	0,62
№226 2003 г	2	Котлета рыбная	80	10,88	7,88	13,53	169,6	0,09	0,76	0	48,52	149,36	27,26	0,94
№143 2003г	3	Картофельное пюре	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03	69,49	96,7	34,48	1,39
№422 2003г.	4	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
	7	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
Итого завтрак:				20,97	19,8	100,8	662,7	0,326	55,82	0,04	255,73	364,83	100,38	6,08
11 день Обед														
Сб.№ре цеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№61 2003г	1	Салат из свежих помидоров	60	0,65	5,08	2,76	60	0,03	12,2	0	12,08	18,4	10,61	0,5
№132 2003 г	2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,91	21,06	161	0,1	1,62	0,03	156,19	136,08	26,56	0,39
№167 2003г	3	Биточки рубленые из говядины	80	12,56	10,42	12,62	196,8	0,06	0	0,02	14,5	119,57	24,1	1,23
№303 2003 г	4	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	2,84	7,92	21,08	171	0,15	23,76	0,05	24,16	79,68	30,51	1,19
№385 2003г	5	Компот из изюма	200	0,41	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				28,22	31,23	130,28	914,15	0,43	37,58	0,1	243,19	453,77	117,3	5,93
Итого за день:				49,19	51,03	231,08	1576,9	0,756	93,4	0,14	498,92	818,6	217,68	12,01

12 день Завтрак														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№816 2003г	1	Помидор натуральный (порционно)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,01	7,5	0	4,2	7,8	6	0,27
№163 2003 г	3	Котлета «Здоровье»	80	12,77	11,09	7,15	181	0,06	1,1	0,03	37,02	137,7	26,14	1,23
№439 2003 г	3	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	0,07	95,18	0,04	111,73	75,98	38,36	1,51
№433 2003 г	4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	5	Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,7	38,6	0,02	0	0	3,9	17,3	3,9	0,5
	6	Хлеб пшеничный	37	2,73	1,07	19,01	92,5	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого завтрак:				21,7	17,93	69,12	514,9	0,16	103,88	0,07	168	265,45	82,9	4,71

12 день Обед														
Сб.№ рецеп.	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	В 1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№40 2003г	1	Салат "Витаминный"	60	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0	25,69	16	9,92	0,61
№135 1996г	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	17,5/250	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	23,77	113,39	34,67	1,42
	2	Каша перловая	150	9,3	1,1	66,9	266,78	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
№ 226 2003г	4	Котлета рыбная	80	10,88	7,88	13,53	169,6	0,09	0,76	0	48,52	149,36	27,26	0,94
№383 2003 г	5	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	39,8	0	0	0	0,2	0	0	0
	6	Хлеб ржаной	24	2,74	0,58	24,22	113,6	0,06	0	0	11,76	51,94	11,76	1,56
	7	Хлеб пшеничный	45,5	3,37	1,32	23,38	113,75	0	0	0	5,9	18,43	4,1	0,34
Итого обед:				33,7	21,0	163,0	926,5	0,6	39,5	0,1	133,1	556,6	226,5	9,5
Итого за день:				55,4	38,9	232,1	1441,4	0,8	143,4	0,1	301,1	822,0	309,4	14,3
Всего за 12 дней				660,6	635,6	2578,0	18188,8	8,5	1056,3	9,9	5314,5	9750,8	2676,0	141,4
Итого за 1 день:				55,1	53,0	214,8	1515,7	0,7	88,0	0,8	442,9	812,6	223,0	11,8
Норма за 1 день				46,2	47,4	201,0	1410,0	0,7	36,0	0,4	660,0	990,0	150,0	7,2

1	119,16	111,74	106,88	107,5	98,241	244,5	196,8	67,102	82,077	148,66	163,65
---	--------	--------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	--------



--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]



--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--
